

Técnicas de Relaxamento

Técnicas de Relaxamento

Técnicas de relaxamento para diminuir a ansiedade:

Respiração

- A respiração é uma das principais técnicas para controlar a ansiedade que, por sua vez, é uma das causas emocionais mais frequentes.

Por isso é muito importante e necessário fazer com que as técnicas de respiração se tornem um hábito de vida. Respirar lentamente e inspirar e expirar profundamente pode ser algo transformador para você e sua qualidade de vida. Quanto mais consciente você for durante a respiração, maior será sua capacidade de relaxamento, e menor será a chance de ter uma crise de ansiedade.

Como proceder : Desacelere sua mente e sua respiração e esvazie os pulmões. Em seguida, inspire suavemente pelo nariz, lentamente deixando a barriga se expandir. Por fim, expire suave e lentamente. Tente respirar entre oito e 12 vezes por minuto, estabelecendo um ritmo confortável e utilizando o músculo superior do abdome.

- Minutos de Silencio

Para que você consiga alcançar seu relaxamento e harmonia praticar o silencio é imprescindível. Reserve alguns minutos diariamente para você escutar seu "eu" interior.

- Meditação

Muitos tipos de meditação são eficazes para reduzir a ansiedade. Associados a pratica do silencio interior pode ser muito eficaz. Pesquisas mostram que a meditação e o silencio profundo podem realmente mudar alguns estados do cérebro e com a prática regular, aumenta a sensação de serenidade e alegria.

- Relaxamento muscular

Relaxar a musculatura e diminuir a tensão muscular também ajuda a evitar as crises de ansiedade. Você contrair e, em seguida, descontraír os diferentes grupos musculares do seu corpo. Com o relaxamento, você começará a sentir sensação de bem-estar e reduzir as emoções que trazem ansiedade. Quanto mais praticar, mais você aprenderá a trazer sensações de bem-estar de maneira espontânea.

- Mude seus pensamentos

Pensamentos podem criar diversos ambientes em seu cérebro, tanto de tranquilidade como de ansiedade. Pense sempre positivamente, atraia boas energias para si mesmo. Pensamentos positivos são uma arma poderosa contra a ansiedade e a depressão. É fundamental você ter consciência de sua vida, seus pensamentos e emoções. Concluindo, se você realmente quer controlar sua ansiedade, é fundamental ter consciência de sua vida, seus pensamentos e emoções.

Por isso, é preciso parar, respirar fundo e dedicar algum tempo a você e ao seu Bem Estar.